

PROGRAMACIÓN
1er CICLO
ENE-FEB-MAR-ABR-MAY



QUEIRON CF

Semana 25 mayo

ABR-MAY-JUN
SEMANA 21
LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



BENCHMARK

MURPH

For time: (TC 45')

1600m Run

100 Pull ups

200 Push Ups

300 Air Squats

1600m Run

TIPS: entrenamiento a nivel mundial, el día en el que los estadounidenses honran a sus caídos en acto de servicio.

Un entrenamiento que nosotros realizamos por parejas, porque la resaca física que produce es muy grande, pero que nos gusta mantener como tradición.

Si alguno quiere hacerlo de manera individual, que se atenga a las consecuencias y que parta las repes como quiera.



ABR-MAY-JUN

SEMANA 21

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. WEIGHTLIFTING: Power Snatch

Ev. 90" x 8: 2 @65%+

TIPS: día de arrancada de fuerza. Vamos a trabajarla a 2 repeticiones, concentrados en ambas, porque la segunda vamos a notar el peso.

WOD

AMRAP 9'

5 Power Snatch (60 / 40kg)

7 Toes to Bar

9 Box jumps

TIPS: trabajo de eficiencia en barra (en ambas, jeje). Coged un peso que os permita realizar las repes de manera incómoda, pero sin tener que descansar mucho (50-55%). Es un ejercicio de consistencia y capacidad de trabajo.



ABR-MAY-JUN
SEMANA 21

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

Every 5:00 for 6 Rounds:

18/15 Cal Ski

15/12 Cal bike

12 Russian Kb swings (32/24kg)

TIPS: trabajo largo de intervalos.

Cada intervalo tiene que ser a alta intensidad. El resultado será la ronda más lenta de todas. Coged un ritmo alto pero sostenible, e intentad maximizar los descansos.



ABR-MAY-JUN
SEMANA 21
JUEVES



A. STRENGTH: Sumo Deadlift

5 x 2 @86%+

TIPS: día de fuerza. Empezamos ya la cuenta atrás para las RM, este mes con 2 reps. Por favor, priorizamos la técnica en un ejercicio de peso muerto con mucha más incidencia de cadena anterior.

ACCESORY WORK

EMOM 12'

- 1) 1 Leg Banded Hip Thrust**
- 2) Hollow Hold**
- 3) Poliquin**

TIPS: trabajo compensatorio después de un día pesado. Nos centraremos en movernos bien, como siempre.



ABR-MAY-JUN

SEMANA 21

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Bench Press

5 x 2 @AHAFA

TIPS: día de fuerza en un ejercicio de empuje horizontal fundamental para mantener nuestro nivel de gymBros

WOD

5 Rounds: (TC 15')

1 legless Rope Climb

15 Shoulder to OH (40/30kg)

100m Run

TIPS: trabajo de mantener un ritmo alto. Son muchas repeticiones de press, pero el peso nos debería permitir hacerlas sin soltar barra o, como mucho, soltando una vez en cada ronda (30-35% del Jerk). No bajéis ritmo, pero no empecéis demasiado fuerte si la cuerda es una debilidad.



ABR-MAY-JUN

SEMANA 21

SÁBADO

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



PARTNER WOD

5 Rounds:

1000m Row

200m Dual DB farmers carry (15/20 kg)

50m single DB waiters walk, right arm

50m single DB waiters walk, left arm

TIPS: trabajo por parejas. Sólo uno trabajando, el otro descansa. Intentad que acabe siendo un entrenamiento interválico de alta intensidad.

Para ello, y más teniendo en cuenta el desgaste de agarre, partid las series para que os permita mantener ese ritmo. Son 5 rondas, y pese a ser por parejas, tened cuidaditooooooooor.



OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Snatch: 4 x 3 @65%+

Clean & Jerk: 5 x (3+1) @70%+

Clean Pull: 4 x 3 @110%+

B. STRENGTH:

A. Back Squat: 3 x EMOM 3' (Rest 2')

1) 3 Reps (RiR 1-2)

2) 2 Reps (RiR 1)

1) 1 Rep (RiR 0-1)

B1. Shoulder Press: 5-4-3-2-1

B2. Half kneeling Lat WallBall Toss: 5 x 6/side

C. 4 Rounds:

C1. Russian Twist x 20

C2. Db Row x 8/side

C3. Medball Hamstring Curl x 15



ABR-MAY-JUN
SEMANA 21

OPEN BOX

C. WOD:

5 Intervals (90" Rest)

5+5m Dual Db OH Walking Lunges (25/17'5kg)

10 Burpees over the DB

7 Ring Muscle Ups

D. HYBRID ATHLETES:

EMOM 30':

1) Sled Push x 20m

2) 18/15 Cal Row

3) 15/12 Cal Ski

4) 200m Run

5) 20 WallBall Shots

6) Rest



ABR-MAY-JUN
SEMANA 21

**MUCHAS
GRACIAS**

